

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2020

COLEGIO: CEIP LES ALLÈES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>							VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	4 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	5 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	6 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta	7 Paella mixta Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	8 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	9 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2993/716 GT: 26 GS: 5 HC: 94 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2
10 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	11 Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	12 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	13 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	14 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	15 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	16 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3122/747 GT: 21 GS: 4 HC: 113 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
17 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	18 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras (judía verde, coles, zanahoria) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	19 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	20 Alubias pintas estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	21 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	22 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	23 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 2947/705 GT: 20 GS: 5 HC: 95 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 3
24 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos	25 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	26 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	27 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con salteado de verduras (judía verde, coles, zanahoria) Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta	28 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	29 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos		VE: 2704/647 GT: 18 GS: 3 HC: 97 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES